



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE BARRETOS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CARDÁPIO 2021 – Outubro CEMEI - Período integral

	SEGUNDA-FEIRA (27/09)	TERÇA-FEIRA (28/09)	QUARTA-FEIRA (29/09)	QUINTA-FEIRA (30/09)	SEXTA-FEIRA (01/10)
Desjejum					Pão c/ manteiga + vitamina de mamão
Lanche da manhã					Banana
Almoço					Arroz + feijão + carne moída c/ batata e cenoura
Lanche da tarde					Laranja
Jantar					Canja
	SEGUNDA-FEIRA (04/10)	TERÇA-FEIRA (05/10)	QUARTA-FEIRA (06/10)	QUINTA-FEIRA (07/10)	SEXTA-FEIRA (08/10)
Desjejum	Pão c/ manteiga ao forno + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + vitamina de banana
Lanche da manhã	Mamão	Laranja	Maçã	Salada de frutas	Salada de frutas
Almoço	Arroz c/ ovos mexidos e cenoura + feijão + salada de tomate	Arroz + feijão + carne de panela c/ cenoura + purê de batatas	Arroz + feijão + carne moída refogada + creme de milho + salada de pepino c/ tomate	Galinhada + feijão	Arroz + feijão + pernil cozido c/ batatas + salada de tomate
Lanche da tarde	Laranja	Laranja	Milho verde cozido + suco de caju	Bolo de chocolate + leite	Cachorro quente + suco de caju
Jantar	Sopa de feijão c/ macarrão, legumes e carne moída	Macarronada c/ molho de frango	Sopa de legumes c/ macarrão e frango	Macarronada à bolonhesa + salada de cenoura ralada	Sopa de fubá c/ legumes e carne desfiada

	SEGUNDA-FEIRA (11/10)	TERÇA-FEIRA (12/10)	QUARTA-FEIRA (13/10)	QUINTA-FEIRA (14/10)	SEXTA-FEIRA (15/10)
Desjejum	Ponto facultativo	Feriado	Sem atividades	Sem atividades	Sem atividades
Lanche da manhã					
Almoço					
Lanche da tarde					
Jantar					
	SEGUNDA-FEIRA (18/10)	TERÇA-FEIRA (19/10)	QUARTA-FEIRA (20/10)	QUINTA-FEIRA (21/10)	SEXTA-FEIRA (22/10)
Desjejum	Pão c/ manteiga ao forno + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + vitamina de banana
Lanche da manhã	Bolacha maisena	Bolacha rosquinha	Maçã	Banana	Mamão
Almoço	Arroz + feijão + polenta com molho carne de panela desfiada + salada de cenoura ralada	Arroz + feijão + frango cozido c/ batatas	Arroz + feijão + carne moída com milho refogado + salada de beterraba	Arroz + feijão + farofa com ovos + couve refogada	Arroz + feijão + frango cozido c/ mandioquinha + salada de tomate
Lanche da tarde	Bolacha salgada	Bolacha maisena	Banana	Mamão c/ aveia	Mix de mamão e maçã
Jantar	Sopa de legumes c/ macarrão e carne moída	Macarronada c/ molho de carne desfiada	Canja	Macarronada c/ molho de tomate + frango cozido + salada de tomate	Sopa de feijão c/ legumes, macarrão e carne em tiras
	SEGUNDA-FEIRA (25/10)	TERÇA-FEIRA (26/10)	QUARTA-FEIRA (27/10)	QUINTA-FEIRA (28/10)	SEXTA-FEIRA (29/10)
Desjejum	Pão c/ manteiga ao forno + leite	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Pão c/ manteiga + vitamina de melão	Pão c/ manteiga + leite c/ achocolatado	Feriado
Lanche da manhã	Mamão	Bolachas	Melão	Mix de Melão e Goiaba	
Almoço	Arroz + feijão + ovos cozidos c/ batatas + salada de tomate	Arroz + feijão + frango cozido c/ batata doce	Arroz + feijão + estrogonofe de carne + salada de cenoura ralada	Arroz + feijão + carne moída c/ legumes (batata, cenoura e chuchu)	
Lanche da tarde	Biscoito + leite	Bolachas + leite	Goiaba	Bolo branco c/ cobertura de doce de goiaba + suco de melão	

Jantar	Sopa de fubá c/ legumes e frango	Macarronada c/ molho de tomate + carne de panela + salada de tomate	Sopa de legumes c/ macarrão e frango	Macarronada c/ molho de frango	
---------------	----------------------------------	---	--------------------------------------	--------------------------------	--

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DAS NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS

Obs: as frutas do lanche da manhã poderão ser servidas como sobremesa no horário de almoço.

Cabe a unidade entrar em contato com o Departamento de Alimentação Escolar para relatar se as quantidades de alimentos estão sendo suficientes ou insuficientes.

Para evitamos desperdício, orientamos que alimentos perecíveis como hortifrútis, pães, ovos que estiverem sobrando devem ser **acrescentados às refeições e o Dep. de Alimentação Escolar deve ser comunicado para alterações nas quantidades.**

Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
Nutricionista
CRN-3: 18029

Karla Brito Rodrigues Renofio
Nutricionista
CRN-3: 24175

Laura Resende Osinski
Nutricionista
CRN-3: 28567



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE BARRETOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO 2021 – Outubro

CEMEI - Período Integral

Berçário I – 4 a 10 meses

	SEGUNDA-FEIRA (27/09)	TERÇA-FEIRA (28/09)	QUARTA-FEIRA (29/09)	QUINTA-FEIRA (30/09)	SEXTA-FEIRA (01/10)
Desjejum					Fórmula infantil
Lanche da manhã					Laranja
Almoço					Papa de arroz e feijão + carne moída + batata e cenoura cozidas
Lanche da tarde					Fórmula infantil + Banana
Jantar					Canja
	SEGUNDA-FEIRA (04/10)	TERÇA-FEIRA (05/10)	QUARTA-FEIRA (06/10)	QUINTA-FEIRA (07/10)	SEXTA-FEIRA (08/10)
Desjejum	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Lanche da manhã	Mamão picado	Laranja picada	Mamão picado	Maçã raspadinha	Banana
Almoço	Papa de cabotiã, feijão, batata e ovo mexido	Papa de arroz e feijão + carne de panela desfiada + cenoura cozida	Papa de batata e feijão + carne moída refogada + milho verde refogado	Papa de polenta + feijão + cenoura cozida + frango cozido picado + tomate	Papa de arroz e feijão + pernil cozido desfiado + milho refogado + pepino
Lanche da tarde	Fórmula infantil + Laranja picada	Fórmula infantil + Laranja picada	Fórmula infantil + Maçã raspadinha	Fórmula infantil + banana	Fórmula infantil + mamão picado

Jantar	Sopa de feijão c/ macarrão, legumes e carne moída	Papa de arroz e feijão + frango cozido picado + cenoura cozida	Sopa de legumes c/ macarrão e frango desfiado	Papa de arroz e feijão + carne moída refogada + tomate e pepino	Sopa de fubá c/ legumes e carne desfiada
	SEGUNDA-FEIRA (11/10)	TERÇA-FEIRA (12/10)	QUARTA-FEIRA (13/10)	QUINTA-FEIRA (14/10)	SEXTA-FEIRA (15/10)
Desjejum	Ponto facultativo	Feriado	Sem atividades	Sem atividades	Feriado
Lanche da manhã					
Almoço					
Lanche da tarde					
Jantar					
	SEGUNDA-FEIRA (18/10)	TERÇA-FEIRA (19/10)	QUARTA-FEIRA (20/10)	QUINTA-FEIRA (21/10)	SEXTA-FEIRA (22/10)
Desjejum	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil
Lanche da manhã	Maçã raspadinha	Maçã raspadinha	Mamão picado	Maçã raspadinha	Banana
Almoço	Papa de arroz e feijão + cenoura cozida + carne de panela desfiada	Papa de batata, cenoura e feijão + frango cozido desfiado	Papa de batata doce cozida + feijão + carne moída com milho verde refogado + beterraba cozida	Papa de fubá + feijão + ovos cozidos + couve refogada	Papa de mandioquinha cozida + feijão + frango cozido desfiado + tomate picado
Lanche da tarde	Fórmula infantil + Maçã raspadinha	Fórmula infantil + Maçã raspadinha	Fórmula infantil + Maçã raspadinha	Fórmula infantil + banana	Fórmula infantil + mamão picado
Jantar	Sopa de legumes c/ macarrão e carne moída	Papa de arroz e feijão + carne de panela desfiada + cenoura cozida	Canja	Papa de arroz e feijão + frango cozido picado + tomate picado	Sopa de feijão c/ legumes, macarrão e carne desfiada
	SEGUNDA-FEIRA (25/10)	TERÇA-FEIRA (26/10)	QUARTA-FEIRA (27/10)	QUINTA-FEIRA (28/10)	SEXTA-FEIRA (29/10)
Desjejum	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Feriado
Lanche da manhã	Mamão picado	Maçã raspadinha	Melão picado	Goiaba picada	
Almoço	Papa de arroz e feijão + ovos mexidos + beterraba cozida	Papa de batata e feijão + frango cozido picado + cenoura cozida + tomate picado	Papa de cabotiã + feijão + carne de panela desfiada + chuchu cozido	Papa de arroz e feijão + carne moída refogada + cenoura cozida + tomate picado	

Lanche da tarde	Fórmula infantil + Maçã raspadinha	Fórmula infantil + mamão picado	Fórmula infantil + melão picado	Fórmula infantil + melão picado	
Jantar	Sopa de fubá c/ legumes e frango desfiado	Papa de mandioquinha cozida + feijão + carne de panela + tomate picado	Sopa de legumes c/ macarrão e frango desfiado	Papa de arroz e feijão + frango cozido picado + chuchu cozido	

Obs: as frutas poderão ser servidas como sobremesa nos horários de almoço e jantar.

Cabe a unidade entrar em contato com o Departamento de Alimentação Escolar para relatar se as quantidades de alimentos estão sendo suficientes ou insuficientes.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES MEDIANTE AUTORIZAÇÃO DAS NUTRICIONISTAS RESPONSÁVEIS.

Observações:

- Oferecer água em todos os intervalos das refeições.

- Não utilizar achocolatado e açúcar em leite e sucos.

- Não oferecer às crianças sobras de alimentos da refeição anterior.

- Nunca bater os alimentos no liquidificador. Para esta idade o ideal é amassar bem o alimento com o garfo, depois de cozinhá-lo bastante em quantidade de água suficiente (ficar quase desmanchando).

- Temperar as papas somente com alho e cebola.

- Oferecer à criança os alimentos dispostos separadamente no prato para que ela conheça e se familiarize com o sabor de cada um.

- Acima de 10 meses de idade já é esperado que a criança consuma alimentos na consistência comum ao adulto. Somente atentar-se para alguns alimentos mais duros, os quais ainda devem ser bem cozidos.

- Os **legumes** referidos no cardápio podem ser substituídos entre si, em casos decorrentes a clima, safra e entrega de fornecedores, como beterraba, chuchu, cenoura, abobrinha, abóbora cabotiã, abóbora moranga, repolho, pepino e tomate.

- Os tubérculos planejados em cardápio, como **batata, batata-doce, mandioquinha e mandioca**, podem ser substituídos entre si somente em casos excepcionais, decorrentes ao clima, safra e entrega de fornecedores.

- As **frutas** esquematizadas no cardápio podem ser trocadas uma pela outra sem prejuízo nutricional, visto que são igualmente fonte de fibras, vitaminas e minerais, e também sofrem ação do clima e, com a sazonalidade. Quando for recebido frutas verdes, armazenar e servir mais próximo ao final da semana.

Vanessa Giselle Lopes Ribeiro
Nutricionista
CRN-3: 18029

Karla Brito Rodrigues Renofio
Nutricionista
CRN-3: 24175

Laura Resende Osinski
Nutricionista
CRN-3: 28567